

Утверждаю

Заведующий

СОШ №358 Чернышевского 10
Государственное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 358
Московского района Санкт-Петербурга
Никонова Т.В./

МЕНЮ

29 сентября 2022 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7	62	0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,6	8,9	26,3	212	0
	TK№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,8	11,2	82	0
Итого			415	12,6	15,8	44,5	356	0
II Завтрак								
	TK№020	БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	4,02
Итого			100	1,5	0,5	21	96	4,02
Обед								
	TK№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4		0,9	7	1
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,6	8,3	10,3	126	5,1
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	14,7	0,5		165	0,6
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	1	1,2	15	0
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5	21,3	147	10,3
	TK№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,1		8,5	36	1,1
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
Итого			753	27,5	15,6	63,1	599	18,1
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	14,4	14,4	12,8	191	18
	TK№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,1	0,1	21,7	88	0,7
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	3,5	9	36,3	201	5,6
	TK№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,8	2,5	4,5	57	0,3
Итого			550	21,8	26,1	81,7	568	24,6
Всего				63,4	58	210,3	1619	46,72